

Методическая разработка

Конспект занятия по физической культуре по теме:

Развитие координационных способностей с использованием координационной лестницы и мяча у детей подготовительной группы.

Романова Ирина Анатольевна

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 8

Фрунзенского района СПб

Задачи занятия:

1. Обучающие:

- упражнять в умении выполнять прыжки на координационной лестнице с броском мяча и ловлей его 2 руками,
- закреплять навык сохранения равновесия в движении с броском мяча.
- совершенствовать умение в ползании в и.п. упор сидя сзади с мячом.

2. Воспитательные:

- продолжать развивать физические качества: силу, ловкость, координацию движений, выносливость.
- продолжать формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании,

3. Оздоровительные:

- продолжать формировать навык правильной осанки,
- профилактика плоскостопия- укрепление мышц стопы,
- вызвать положительно- эмоциональное отношение к занятию, чувство радости от физической упражнений.

Оборудование: мячи средние- по количеству детей, гимнастическая скамейка 2 шт., координационная лестница- 2 штуки, аудиозаписи, муз. центр, колпак – 1 шт.

1. Подготовительная часть – 5 мин.

Построение детей в шеренгу.

Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», расчет по порядку номеров.

Приветствие.

ИФК: Ребята, скажите, хотите ли вы быть быстрыми, ловкими, прыгучими?

Дети: Да!

ИФК: Как вы думаете, что для этого нужно делать?

Дети: Много тренироваться, делать зарядку и т.д.

ИФК: Вы все правильно говорите, поэтому я хочу вас познакомить с тренажером «Лесенка-чудесенка»

- это координационная лестница, ее используют спортсмены в игровых видах спорта. С помощью ее можно как раз и развить многие качества. Ну что, начнем? Но начать занятие просто так мы не можем.

С чего же мы должны начать?

Дети: Разминка!

ИФК: Правильно!

Ходьба:

- обычным шагом,
- на носках, руки вверх, сгибать и разгибать пальцы рук,
- на пятках, руки в стороны, кисти рук в кулаки, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад,
- перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Бег с заданием:

- обычный,
- с высоким подниманием колен, кисти рук на уровне талии,
- с захлестыванием пяток назад,
- подскоки,
- приставным шагом правым боком,
- то же левым боком.

Ходьба, упр. на дыхание: руки в стороны- вдох, обхватить плечи- выдох.

Ходьба и построение в 3 колонны.

2. Основная часть – 20 мин.

ОРУ с малым мячом.

1. И.п. – о.с., мяч в правой руке:

- 1- стойка на носках, руки дугами наружу вверх, переложить мяч в левую руку,
- 2- и.п.
- 3-4- то же левой рукой.

2. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке:

- 1- Руки в стороны,
- 2- Руки за голову, мяч передать в левую руку.
- 3- Счет 1,
- 4- И.п.
- 5- 8- то же левой рукой

3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке:

- 1-2 –Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги до другой в левую руку,
- 3-4 – и.п.

5-8- то же левой рукой.

4. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке:

- 1- Руки в стороны,
- 2- Поворот вправо, мяч передать в левую руку,
- 3- Счет 1,
- 4- И.п.

5- 8- то же влево.

5. И.п.- о.с., мяч в правой руке:

1-выпад правой вперед, передать мяч под коленом в левую руку,

2- и.п.

3-то же левой,

4-и.п.

6. И.п.- о.с., мяч держать 2 руками:

1-прыжком ноги врозь, мяч вперед,

2-прыжком ноги вместе, мяч вниз,

3-счет 1,

4-счет 2.

Перестроение из колонны по 3 в колонну по 1, дети, проходя мимо корзины, кладут малые мячи, берут средние мячи и перестраиваются в 2 колонны.

Основные виды движений:

1) Прыжки на координационной лестнице с броском мяча в пол и ловлей его 2 руками.

2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с отбиванием мяча о пол.

3) Ползание в и. п. упор сидя сзади с мячом на животе.

На середине зала разложить параллельно 2 координационные лесенки, расстояние между ними 2 метра, слева и справа от лестниц, на боковых сторонах, поставить по 2 конуса на S= 3-4 м. Каждая колонна детей стоит перед своей лестницей.

1) Прыжки на координационной лестнице – повторяют 2-3 раза.

и. п.- стоя лицом к лестнице.

1. Бросок мяча в 1 ячейку, поймать мяч, запрыгнуть в 1 ячейку,

2. бросок во 2 ячейку, поймать и запрыгнуть во 2 ячейку.

3. Выполнить упражнение до конца лесенки.

2) Ползание в и. п. упор сидя сзади с мячом на животе – повторяют 2-3 раза.

После прыжка на лесенке, дети 1 колонны поворачивают на лево, дети 2 колонны – на право, подходят к конусу, принимают и. п. упор сидя сзади мяч на животе- упражнение «паучок»- лицом вперед (при повторе двигаются спиной вперед- упражнение «крабик»).

3) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком приставным шагом, с броском мяча в пол и ловлей 2 руками – повторить 2 раза.

На длинных сторонах зала ставят гимнастические скамейки. Дети выполняют задание на 1 скамейке правым боком, на 2 скамейке – левым боком.

П/и «Отними мяч» играют 2-3 раза.

С помощью считалки дети выбирают водящего- ловишку, который одевает колпак (чтобы был заметен для всех играющих).

Игроки двигаются свободно по всему залу в и.п. упор сидя сзади лицом вперед, толкая мяч перед собой. Ловишка в колпаке без мяча должен забрать мяч ногой у любого игрока. Проигравший игрок, одевает колпак и становится новым ловишкой.

3. Заключительная часть – 5 мин.

Упр. «Бревнышко».

Перекаты из и.п. лежа на спине в и.п. лежа на животе, в руках мяч (в лев/прав стороны) – 2 раза в каждую сторону.